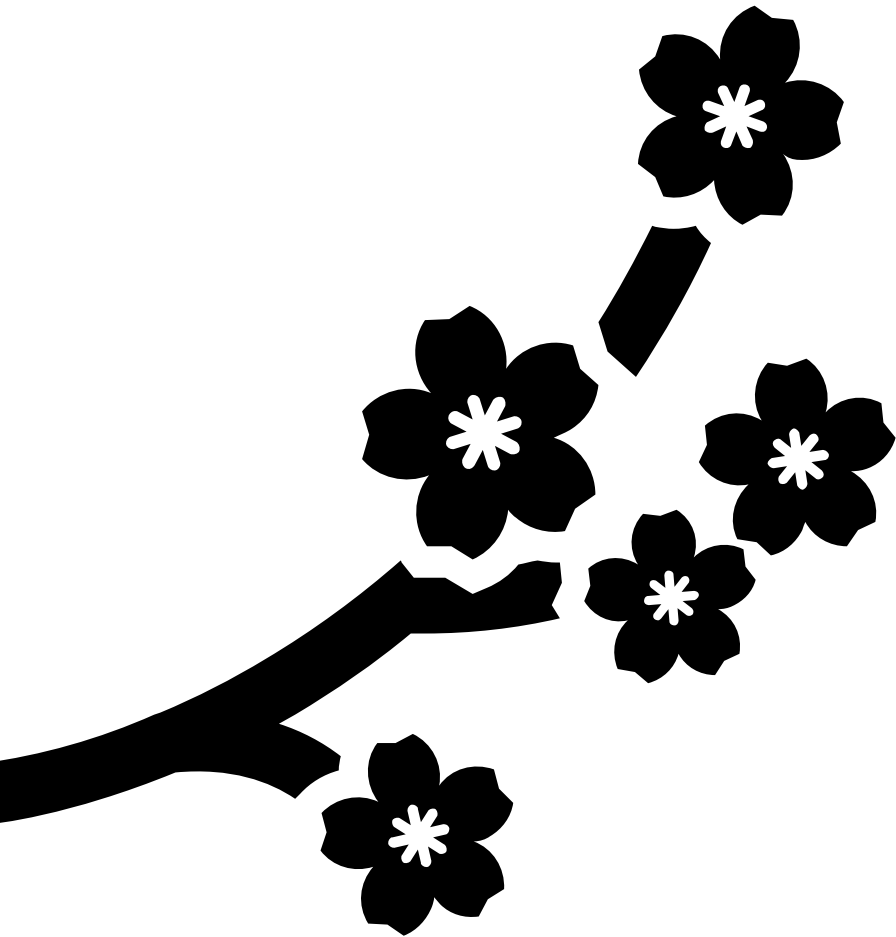


Washoku

la cuisine japonaise,
une clé pour le bien-être

Shiori Yoshikawa, licence 4, Université de Kyushu, Japon



Qu'est-ce que le “*Washoku*”?

Washoku = *Wa* + *Shoku*

Wa (和) : Japon, harmonie

Shoku (食) : manger, nourriture

- inscrit au patrimoine culturel de l'UNESCO
- plus qu'une simple cuisine, c'est une culture

sommaire

1. **L'équilibre** : Le principe
2. **La nature** : Le respect des saisons
3. **Les saveurs** : Les secrets du *Washoku*
4. **L'esprit** : L'importance de la beauté et de la gratitude
5. Conclusion

le secret de l'équilibre : “*Ichiju Sansai*”

Ichiju Sansai (一汁三菜)

- 1 soupe
- 1 bol de riz
- 3 accompagnements



respect de la nature : les saisons



Shun (旬) : la saison des aliments

(manger les produits au meilleur moment)

des ingrédients et des cuissons saines

Ingrédients de base



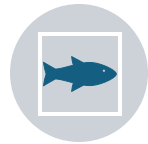
Soja
(tofu, miso)



Riz



Légumes



Poisson

Cuissons saines

- Griller
- Mijoter
- Cuire à la vapeur
- Peu de matières grasses



le secret du goût : “*Umami*”

Umami (うま味) :
la cinquième saveur

- ni sucré, ni salé, ni acide, ni amer
- un goût “délicieux” et profond

Sources d’*Umami*

- *kombu* (algue)
- *katsuobushi* (bonite séchée)

la puissance de la fermentation : “*Hakko*”

Hakko (発酵) :

une sagesse ancestrale du *Washoku*

- transformer les aliments
pour enrichir le goût et les nutriments

- très bon pour la santé intestinale

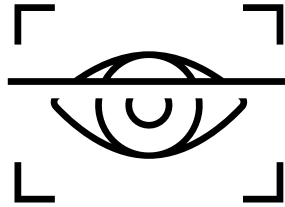
exemples: *Miso*, *Natto*, *Tsukemono*

Shiori Yoshikawa, licence 4, Université de Kyushu, Japon



l'importance de l'esthétique

- manger avec les yeux
- l'harmonie des couleurs et des formes
- la beauté de la vaisselle



Shiori Yoshikawa, licence 4, Université de Kyushu, Japon





l'esprit de
gratitude :
“*Itadakimasu*”

Itadakimasu (いただきます) :

“Je reçois humblement cette vie.”

Gochisousamadeshita (ご馳走様でした) :

“Merci pour ce festin / ce travail.”

gratitude envers
la nature,
les agriculteurs,
les pêcheurs,
et le cuisinier

un repas est un moment de connexion et de partage

Le Washoku est bien plus qu'une cuisine

1. **équilibre** : nutritionnel (*Ichiju Sansai, Hakko*)
2. **harmonie avec la nature** : saisons (*Shun*)
3. **plaisir des sens** : goût (*Umami*) et beauté
4. **richesse de l'esprit**
: gratitude (*Itadakimasu, Gochisousamadeshita*)

le Washoku : une approche complète du bien-être

Merci